2018・2・28　安芸キャンプ

投手スケジュール

投手（16名)
１３榎田・１５横山・２６呂・２７尾仲・２９高橋・３６浜地
４０福永・４２竹安・４３守屋・４５藤谷・４７山本・５０青柳
６１望月・９２伊藤和・１２１石井・１２６歳内

ムーブメントプレップ

ウォーミングアップ ⇒ スパイク走

メイン投内組: 29・40・50・61・121
CB
投内連係

CB　【サブG】

ペッパー

投内連係

P回り

ドリル：Wレッグバウンディング
体幹：Dパターン
肩：RC2

ランニング：90m走/90mジョグ　x　12本
(目標タイム：14秒)

連帯歩調 ⇒ 手締め

8:00	
9:30	
10:30	
11:00	
12:30	

野手スケジュール

野手（１４名)
捕手：５２小豆畑・５７岡崎・５９小宮山
内野：００上本・４熊谷・３２山崎・３７森越・４９今成・５８荒木・９３西田
外野：５１伊藤隼・６３板山・６５緒方・１２４横田

ムーブメントプレップ

連続ティー：4熊谷・51伊藤隼・63板山・65緒方・93西田
ウエイト：上記以外

ウォーミングアップ　⇒　スパイク走(ベンチ前)

ベースランニング

ペッパー/CB

投内連係

シートノック

BT回り（2か所）
① ５７岡崎・５９小宮山
② ３２山崎・００上本
③ ３７森越・５８荒木
④ ５１伊藤隼・６５緒方
⑤ ４９今成・６３板山
⑥ ９３西田・４熊谷

連帯歩調 ⇒ 手締め